

Березовское муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете

БМАУДО ЦДТ

Протокол № 5 от 30.07.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор БМАУДО ЦДТ

Е.В. Комарова Е.В. Комарова

Приказ № 115 от 30.07.2025 г

Рабочая программа педагога
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Хореографическое искусство»

Возраст учащихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Саксонова Анастасия Ивановна

педагог дополнительного образования

г. Березовский

Пояснительная записка.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания самосознания учащихся. Получение сведений о танцах разных народов мира знакомит детей с особенностями своей культуры и расширяет кругозор знаний о мире. Каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа позволяет уделить особое внимание искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, укреплению психического и физического здоровья, а также получению общего эстетического и физического развития. Хореография является важной составляющей в проведении культурномассовых мероприятий города.

Цель программы: удовлетворение реальных потребностей и интересов, обучающихся в хореографическом искусстве.

Задачи программы:

Обучающие:

ознакомление со стилями современного танца, а также с особенностями ритмического строения музыки;

освоение техники различных стилей современной хореографии, обучение основам свободной импровизации;

Развивающие:

раскрытие творческой индивидуальности обучающихся;

развитие физической выносливости и силы, силы духа;

формирование умения передавать стиль и манеру исполнения различных стилей, создавать яркие сценические образы.

Воспитательные:

воспитывать самостоятельность, пунктуальность, аккуратность, бережливость, трудолюбие, патриотизм, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах, уважение к творчеству других;

воспитывать навыки культурного поведения не только на сцене, но и в обществе.

Планируемые результаты.

Предметные:

- элементарные приёмы разминки на середине зала;
- основные шаги джаз- модерн танца;
- основы работы мышц и правильного дыхания;
- терминологию танца.

Метапредметные:

- самостоятельно выполнять разминку;
- исполнять синхронно движения и комбинации;
- под контролем педагога исполнять выученные связки и компоновать их в комбинацию;
- выделять сильную и слабую долю.

Личностные результаты:

- уважительное отношение к педагогу и занятиям;
- корректность и такт по отношению к другим учащимся;
- дисциплина;
- опрятность;
- привычка к соблюдению правил личной гигиены.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Азбука классического танца	6	20	24
3	Эстрадные, современные танцы	2	30	32
4	Основные движения (импровизация)	3	17	20
5	Упражнения направленные на развитие общей физической подготовки	3	29	32
6	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	2	30	34
Итого		17	127	144

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Название темы	Содержание занятий	Часы	Примечание
Сентябрь	Вводное занятие	Организационные вопросы. Знакомство с программой обучения. Правила дорожного движения и правила поведения на занятиях. Форма одежды для занятий.	2	
Октябрь	Азбука классического танца	Классический танец и современность. Творчество Дидло. А. Бурновиля, А. Петипа	2	
Октябрь	Азбука классического танца	Экзерсис у станка	2	
Октябрь	Азбука классического танца	История развития. Создание Академии танца в Париже в 1661г. Старейшие профессиональные школы классического танца: французская, итальянская, русская. Единство и различия трех школ и их взаимодействие. Экзерсис у станка	2	
Октябрь	Азбука классического танца	Школа Вагановой - основа российской балетной школы. Экзерсис у станка	2	
Октябрь	Азбука классического танца	Экзерсис у станка	2	
Октябрь	Азбука классического танца	Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.	2	

Октябрь	Азбука классического танца	Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.	2	
Октябрь	Эстрадные, современные танцы	История развития современного или модерн-джаз танца: 1917-1930 гг. – вершина развития джазового танца, 1915 г. – открытие первой школы танца – модерн «Денишоу», конец 60-х годов – возникновение нового художественного явления – модерн-джаз танца.	2	
Октябрь	Эстрадные, современные танцы	Изучение основных принципов современного танца в технике движения	2	
Ноябрь	Эстрадные, современные танцы	Изучение основных принципов современного танца в технике движения	2	
Ноябрь	Эстрадные, современные танцы	Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения.	2	
Ноябрь	Эстрадные, современные танцы	Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения.	2	
Ноябрь	Азбука классического танца	Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.	2	
Ноябрь	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Что такое общая физическая подготовка (ОФП). Задачи ОФП. Техника выполнения упражнений. Распространенные ошибки.	2	
Ноябрь	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. Функциональные тренировки.	2	
Ноябрь	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	

Ноябрь	Эстрадные, современные танцы	Изучение основных принципов современного танца в технике движения	2	
Декабрь	Эстрадные, современные танцы	Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения.	2	
Декабрь	Основные движения (импровизация)	Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация.	2	
Декабрь	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. Интервальные тренировки (табата). Кардиотренировки	2	
Декабрь	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Декабрь	Азбука классического танца	Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.	2	
Декабрь	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Упражнения на работу ног, стоп, бедер, ягодиц, тазобедренного сустава	2	
Декабрь	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Декабрь	Основные движения (импровизация)	Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация.	2	
Декабрь	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Январь	Эстрадные, современные танцы	Изучение основных принципов современного танца в технике движения	2	
Январь	Эстрадные, современные танцы	Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения.	2	
Январь	Основные движения (импровизация)	Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация.	2	

Январь	Азбука классического танца	Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.	2	
Январь	Основные движения (импровизация)	Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация.	2	
Январь	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы.	2	
Февраль	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Февраль	Эстрадные, современные танцы	Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения.	2	
Февраль	Основные движения (импровизация)	Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация.	2	
Февраль	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Февраль	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Упражнения на пресс. Упражнения на мышцы спины.	2	
Февраль	Эстрадные, современные танцы	Изучение основных принципов современного танца в технике движения	2	
Февраль	Азбука классического танца	Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.	2	
Февраль	Основные движения (импровизация)	Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация.	2	
Февраль	Эстрадные, современные танцы	Изучение основных принципов современного танца в технике движения	2	
Март	Эстрадные, современные танцы	Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения.	2	
Март	Упражнения, направленные	Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы.	2	

	на развитие общей физической подготовки	Функциональные тренировки.		
Март	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Март	Азбука классического танца	Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.	2	
Март	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Март	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. Интервальные тренировки (табата). Кардиотренировки	2	
Март	Основные движения (импровизация)	Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация.	2	
Март	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. Функциональные тренировки.	2	
Март	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Апрель	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Упражнения на работу ног, стоп, бедер, ягодиц, тазобедренного сустава	2	
Апрель	Эстрадные, современные танцы	Изучение основных принципов современного танца в технике движения	2	
Апрель	Эстрадные, современные танцы	Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы движения.	2	
Апрель	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Упражнения на пресс. Упражнения на мышцы спины.	2	

Апрель	Основные движения (импровизация)	Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация.	2	
Апрель	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Апрель	Основные движения (импровизация)	Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация.	2	
Апрель	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы.	2	
Май	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Май	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Упражнения на работу ног, стоп, бедер, ягодиц, тазобедренного сустава	2	
Май	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Май	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Упражнения на пресс. Упражнения на мышцы спины.	2	
Май	Эстрадные, современные танцы	Изучение основных принципов современного танца в технике движения	2	
Май	Основные движения (импровизация)	Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, координация, кросс/ перемещение в пространстве, комбинация или импровизация.	2	
Май	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Май	Упражнения, направленные на развитие общей	Упражнения на работу ног, стоп, бедер, ягодиц, тазобедренного сустава	2	

	физической подготовки			
Июнь	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров	2	
Июнь	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров		
Июнь	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Разучивание новых танцевальных комбинаций, элементов, танцевальных номеров. Повторение ранее пройденного материала. Репетиция танцевальных номеров		
Июнь	Упражнения, направленные на развитие общей физической подготовки	Разминка тела общая. Суставная разминка и на разработку сердечно-сосудистой системы. Функциональные тренировки.	2	
Июнь	Репетиционная деятельность, итоговая аттестация	Концертная программа.	2	
		Итого: 144 часа.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075074

Владелец Комарова Елена Владимировна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026